

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Psychological Foundations in Performance Enhancement / Psychological Foundations in Performance Enhancement                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | EANT370                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor / Bachelor                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 1.00                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                   | 0.00                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 3                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Daytime Class / Daytime Class                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| Amacı / Purpose                                                                   | Öğrencilerin Spor Psikolojisi ile ilgili kavramları ve Teorileri öğrenerek daha sonra çalışmalarında kullanabilmeleri amac edinmiştir                                      | It aims to enable students to learn the concepts and theories of Sports Psychology and use them later in their studies.                                                        |
| İçeriği / Content                                                                 | Spor Psikolojisinin önemini kavraması, Spor ve psikoloji kavramları hakkında bilgi edinmesi, ve Sporda başarı için gerekli psikolojik faktörlerin öğrenilmesi.             | Understanding the importance of sport psychology, learning about the concepts of sport and psychology, and learning the necessary psychological factors for success in sports. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Şefik Tiryaki-Spor Psikolojisi, Tek Ağac Eylül Kitap ve yayın evi, 25.04.200 İzmir Seyhan Hasırcı-Performans Sporcularında Zihinsel Antrenman , Ethem Matbaası 2018 Ankara | Şefik Tiryaki-Spor Psikolojisi, Tek Ağac Eylül Kitap ve yayın evi, 25.04.200 İzmirey Seyhan Hasırcı-Performans Sporcularında Zihinsel Antrenman , Ethem Matbaası 2018 Ankara   |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Prof. Dr. Seyhan HASIRCI                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                             |                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Spor Psikolojisi ile ilgili Kavramları tanımlar                             | Defines Concepts Related to Sport Psychology                                        |
| 2 | Spor Psikolojisinin Araştırma Yöntemlerini öğrenmek                         | Learning the Research Methods of Sport Psychology                                   |
| 3 | Sosyal Psikolojinin spor ile ilişkilendirilmesini sağlamak                  | Associating Social Psychology with sports                                           |
| 4 | Spor Psikolojisi ve işlevi ile ilgili konulara yönelik bilgi kazandırmaktır | To provide information about subjects related to sport psychology and its function. |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                            |          |     |                                                          |                           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Spor Psikolojisinin tanımı, tarihçesi, konuları ve çalışma alanı hakkında bilgi            |          |     |                                                          |                           |
|              | Information about the definition, history, subjects and field of study of Sport Psychology |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Uyarılmışlık, kaygı ve korkunun tanımları ve kuramları                                     |          |     |                                                          |                           |
|              | Definitions and theories of arousal, anxiety and fear                                      |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Stress ve stresle başa çıkma yöntemleri,                                                   |          |     |                                                          |                           |
|              | Stress and methods of coping with stress,                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sporda dikkat ve konsantrasyonun önemi,                                                    |          |     |                                                          |                           |
|              | The importance of attention and concentration in sports,                                   |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Dikkat ve konsantrasyon kuramları                                                          |          |     |                                                          |                           |
|              | Attention and concentration theories                                                       |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                               |          |     |                                                          |                           |
|----|---------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Grup ve gurup bütünlüğü ve kuramları                          |          |     |                                                          |                           |
|    | Group and group cohesion and theories                         |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Grup bütünlüğünü geliştirici çalışmalar,                      |          |     |                                                          |                           |
|    | Studies to improve group integrity,                           |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Vize haftası                                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | Midterm Exam                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Liderlik ve liderlik kuramları                                |          |     |                                                          |                           |
|    | Leadership and leadership theories                            |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Etkili iletişim becerileri                                    |          |     |                                                          |                           |
|    | Effective communication skills                                |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | İletişim geliştirme ve iletişimin önemi                       |          |     |                                                          |                           |
|    | Communication development and the importance of communication |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                    |          |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Sporda şiddet ve saldırganlı                       |          |     |                                                          |                           |
|    | Violent and aggressive in sports                   |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Zihinsel antrenman ve zihinsel antrenman metodları |          |     |                                                          |                           |
|    | Mental training and mental training methods        |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Zihinsel antrenman ve spordaki uygulamaları        |          |     |                                                          |                           |
|    | Mental training and its applications in sports     |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı                                       |          |     |                                                          |                           |
|    | final examination                                  |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                                        | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                                | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                                    | 4             | 10.00                            | 40.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                                  | 3             | 10.00                            | 30.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                                    | 5             | 7.00                             | 35.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 14            | 47.00                            | 125.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 125.00/25.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 125.00 / 25.00 = 5.00 ~ 5.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes                                                                                                                               | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                     | 1.1.1                                | 1.1.2 | 1.1.3 | 1.1.4 | 1.1.5 | 1.1.6 | 1.1.7 | 1.1.8 | 1.1.9 | 1.1.10 | 1.1.11 | 1.1.12 | 1.1.13 | 1.1.14 | 1.1.15 | 1.1.16 | 1.1.17 |
| 1.Spor Psikolojisi ile ilgili Kavramları tanımlar / Defines Concepts Related to Sport Psychology                                                                    | 4                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 1      | 4      | 3      |
| 2.Spor Psikolojisinin Araştırma Yöntemlerini öğrenmek / Learning the Research Methods of Sport Psychology                                                           | 4                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 1      | 4      | 4      |
| 3.Sosyal Psikolojinin spor ile ilişkilendirilmesini sağlamak / Associating Social Psychology with sports                                                            | 3                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 1      | 4      | 3      |
| 4.Spor Psikolojisi ve işlevi ile ilgili konulara yönelik bilgi kazandırmaktır / To provide information about subjects related to sport psychology and its function. | 4                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 1      | 4      | 4      |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high